

Erläuterungen zu unseren Symbolen und den Kategorien des neuen Weiterbildungsgesetzes

Liebe Leserinnen und Leser,
neben die Titel bzw. Bereiche unseres Veranstaltungskataloges haben wir Symbole zu Ihrer weiteren Information gesetzt. Sie sollen Ihnen in kompakter Form einen Überblick über die sportlichen Belastungsformen und die Kategorien des novellierten Weiterbildungsgesetzes (WbG) des Landes NRW geben, auf die sie sich beziehen. In dieser kleinen Zusatzbroschüre geben wir Ihnen die hierzu notwendigen, weitergehenden Erläuterungen. Der Katalog bleibt damit übersichtlich und lesbar und Ihnen stehen wichtige, vertiefende Informationen zur Verfügung.

Die Symbole für die sportlichen Belastungsformen

Über einen bis drei Punkte geben wir zusätzlich die Höhe der entsprechenden Ausprägung an.

HK – Herzkreislauftraining

CH – Choreografie

KF – Körperfettverbrennung















KM – Kräftigung/Muskeltraining

E – Entspannung

FS – Figurstraffung



Die Symbole und Titel der Kategorien zum novellierten Weiterbildungsgesetz

-  1 Gesundheit mit Kopf und Körper lernen
-  2 Aktiv Arbeitsbelastungen ausgleichen
-  3 Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport
-  4 Die Vielfalt des Sports nutzen lernen
-  5 Bewegungserleben für sich verwerten – das ICH stärken
-  6 Eltern- und Familienbildung:
Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“
-  7 Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen
-  8 Qualifizierungsangebote für Tätigkeiten und Funktionen
in Sportorganisationen
-  9 Kompetenz in Sport- und Fitness-Trends
-  10 Spiele spielend lernen
-  11 Fit in Beruf und Arbeit: Außersportliche Bildungsangebote
-  12 Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren
-  13 Frauen stärken – For women only
-  14 Bewegung und Sport bei speziellen Krankheitsbildern

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen

Gesundheit ist ein entscheidender Faktor für das persönliche Wohlbefinden eines Jeden von uns als Teil dieser Gesellschaft und zugleich für die Qualität gesellschaftlicher Prozesse insgesamt.

Zu wissen, wie man die eigene Gesundheit beeinflussen und stärken kann, aber auch fähig zu werden, mit gesundheitlichen Problemen und oder dem Älterwerden umgehen zu können, entscheidet letztendlich die Qualität des persönlichen Lebens.

Nutzen Sie unsere gesundheitsorientierten Kurse, wenn Sie...

... mit angeleiteten Bewegungs- und sportlichen Übungsformen gezielt mehr für Ihre Gesundheit tun möchten;

... über angemessene körperliche Belastung mehr geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erreichen wollen;

... über das Verstehen der Gesundheitswirkung von Bewegung zu mehr Gesundheitswissen kommen möchten;

... genau wissen möchten, wie Sie Ihr persönliches gesundes Leistungsniveau festlegen und steigern können;

... über wichtige gesellschaftliche Aspekte und Zusammenhänge von Gesundheits- und Krankheitsfaktoren informiert werden möchten.

Sie haben die Auswahl aus einer breiten Palette von Kursthemen, z. B. zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion, als Ausgleich zu bewegungsarmen Tätigkeiten oder berufs- oder tätigkeitsbedingten Schwächen des Haltungs- und Bewegungsapparates, z. B. des Rückens.

Wir wissen, dass jeder Teilnehmer ein individuelles Gesundheits- und Körperverständnis hat und beziehen dies in die Kursarbeit ein, genauso wie unterschiedliche Voraussetzungen und Sporterfahrungen. Bewegung und Sport sind aber nur zwei von vielen Möglichkeiten, um das eigene Gesundheitsbewusstsein zu sensibilisieren und Gesundheitsverhalten zu stärken. Weitere – auch sportfreie – Kurs-themen zur Gesundheitsförderung können Sie nach Ihrem persönlichen Interesse nutzen.

Wir haben großen Ehrgeiz, Ihre Gesundheit mit attraktiven und abwechslungsreichen Kursinhalten zu stärken.

Wir wollen Wege zeigen, was sich – auch über die Kurszeit hinaus – gesundheitlich positiv bei Ihnen verändern kann! Der Kurs soll für Sie Impuls und zugleich nachhaltiger Verstärker Ihres Bemühens, sich Zeit für Gesundheit zu nehmen, sein. Deshalb erhalten Sie in vielen Kursen erläuternde, leicht verständliche schriftliche Begleitmaterialien zur Vertiefung der Kursinhalte.



Aktiv Arbeitsbelastungen ausgleichen

Die Anforderungen an die Menschen im Erwerbsleben haben sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert.

Die Frage: Können wir uns diesen Anforderungen an neue Bedingungen schnell genug anpassen und die häufig damit verbundenen Belastungen und Überforderungen ausgleichen?

Die Konsequenzen bei dauerhaft hohen psychischen und physischen Anforderungen ohne effektiven Ausgleich und das Wissen um persönliche, entlastende

„Gegenstrategien“ kennen auch Sie ganz sicher: Psychosomatische und physische Beschwerden in allen Ausprägungsformen, Leistungsverlust und Motivationsprobleme.

Um berufs- und speziell arbeitsplatzbedingte Beschwerden begegnen und Belastungen individuell verarbeiten zu können, können spezifische bewegungsgestützte und körpererfahrungsorientierte Ausgleichsprofile eine wertvolle Hilfe sein.

Ein Beispiel: Überwiegend statische Sitz- oder Steh-Arbeitsplatzbedingungen führen zwangsläufig zu Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates oder zu Durchblutungs- und Kreislaufstörungen. Hier können unsere speziellen Kursprogramme mit Informationen über (z.B. ergonomische) Ursachen und Auswirkungen der schädigenden Faktoren und praktischen Ausgleichsübungen eine Lösung sein.

Schmerzlinderung durch eine gesunde Muskelbalance und das „Einschleifen“ günstiger Bewegungsmuster, Vorbeugung kardiologischer Beschwerden durch ein moderates Herz- und Kreislauftraining sind spürbare Effekte, die aber Zeit und „Wollen“ brauchen.

Indem man mit gezielten Techniken und Trainingsprogrammen sich ein physisches und psychisches Belastbarkeitspaket schafft, kann man seine Berufs-, Arbeitsplatz- und Alltagsaufgaben besser „in den Griff“ bekommen.

Die Formel: Aktives Arbeiten verlangt aktiven Ausgleich!



Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport

Jeder ist nur so alt, wie er sich fühlt! Und wie alt fühlen Sie sich?

Die Teilnahme an unseren Angeboten macht Ihnen mit Sicherheit eine Antwort auf diese Frage leichter.

Der Medizin ist klar: Durch gesunde Bewegung in unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten können hohe Vitalität und altersgemäße Leistungsfähigkeit über viele Jahre gewonnen werden.

Und: Sporttreiben schafft Kontakte; man ist mit anderen Gleichgesinnten mitten im Leben, über gemeinsame Interessen ergeben sich für den, der es will, Verbindungen wie von selbst – auch über den Sportkurs hinaus.

Das könnten auch Ihre Ziele sein:

- Neue Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten zu erleben
- Lebensfreude zu erhalten und stärken
- Neue Bewegungs- und Sportarten kennenzulernen
- Das Leben mit Gleichgesinnten interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten und Bewegungs- und Erlebnisfreude gemeinsam auszukosten
- Geistige Mobilität und Kreativität zu erhalten
- Ganz wichtig: Trotz möglicher gesundheitlicher Einschränkungen gezielt die eigenen Bewegungsräume auszuschöpfen

Wir haben die Bandbreite: Von vielfältigen Basis-Übungsformen, in die man leicht „einsteigen“ kann bis zum alter(n)sgerichteten Fitnessstraining.

Unser Konzept ist aber mehr als „nur“ Bewegung: Altersgemäße Bewegungsbelastung, aber mit Köpfchen und Verstehen!



Es geht uns nicht nur um körperliche Erfolge, sondern auch darum, dass Sie den äußerst förderlichen Effekt von altersgemäßer Bewegungsbelastung für ein gesteigertes stimmungsmäßiges und soziales Wohlbefinden in Ihren Alltag bewusst integrieren.

Legen Sie Ihre Kursstufe nach Ihrem Interesse und dem persönlichen Leistungsvermögen selbst fest. Wir beraten Sie gerne dabei. Trauen Sie sich was! Sie können mehr als Sie vielleicht denken.

Sicher ist: Wir versprechen keine Wiederverkehr der Jugendlichkeit, aber wir helfen und beziehen in unseren Kurskonzepten auch unterschiedliche Leistungsfähigkeit von Teilnehmer/-innen mit ein.

Sie gewinnen mit uns keine sportlichen Medaillen, aber Handlungsfähigkeit, Selbstsicherheit in vielen Lebenssituationen und neue soziale Erfahrungen.

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen

Zeit, aktiv(er) zu werden und etwas (mehr) für Körper, Geist und Seele zu tun.

Eigentlich gar nicht so schwer bei der Vielfalt und Breite unseres Angebots:

Von ruhig und entspannend bis dynamisch und „powernd“; von interessanten Trends bis zu Mix-Kursen, in denen viele Sportarten und Bewegungsbereiche enthalten sind; von Sportarten mit großen und kleinen Geräten bis zu modernen Formen der Körpersensibilisierung; von Kursen für Fitte, die mehr und Neues erfahren und ausprobieren wollen bis zu Kursen, in denen das Erfahren und Überwinden subjektiver Grenzen erlebt werden kann.

Wir sehen Sportlernen bei diesen Kursangeboten als eine Verbindung von körperlich reizvoller und erlebnisreicher Erfahrung mit (für Sie) persönlichem Nutzwert, wie individuell unterschiedlich er immer auch sein mag.

Sport soll Ihr Freund sein oder – beginnend mit einem Kurs bei uns – es werden!



Sport als Lebensbegleiter – mit allen Effekten, die damit verbunden sind: Kontakt mit anderen Menschen mit gleichen Interessen zu bekommen; positive Wirkungen für das körperliche und geistige Wohlbefinden zu erfahren; Tagesstress einfach abfallen lassen zu können und neue Kraft mitzunehmen; neue Leistungsfähigkeit und Energie zu gewinnen.

Sport kann dann selbstverständlicher Teil ihrer persönlichen Lebensqualität sein – wie es gute Freunde auch sind.

Wir und die verlässliche Aufmerksamkeit unserer Kursleitungen wollen Sie dahin bringen. Wir haben das Know-how. Vertrauen Sie uns!

Bewegungserleben für sich verwerten

– das ICH stärken

Mehr für sich Rausholen!

Bewegungslernen liefert immer auch eine über den Moment des Bewegungserlebnisses hinaus persönlich verwertbare Erfahrung: Bewusstsein für eigenes Potenzial und die Fähigkeit, „Hürden“ überwinden zu können, alleine und mit anderen angeleitete Bewegung als Übungsraum kann mir vermitteln, dass ich etwas, was ich vorher als schwierig empfunden habe, doch kann.

So ist häufig nach langer Zeit sportlicher Inaktivität oder vor dem Einlassen auf einen neuen, unbekanntem Bewegungsbereich, ein Mangel an Zutrauen und Durchhaltevermögen vorhanden. Man muss sich quasi Hineintasten. Nach einiger Zeit aber merkt man: Es geht doch, es wird besser, ich kann Unsicherheiten überwinden, Zutrauen zu mir gewinnen und von diesen Erfahrungen vielleicht auch für andere Lebensbereiche und Alltagssituationen profitieren.

Diese Kurse können Erfahrungs- und Übungsmöglichkeiten sein für das, was man als Stärkung der Persönlichkeitseigenschaften – neudeutsch auch „soft skills“ genannt – bezeichnet. In diesem Angebotssegment finden Sie Kurse, die über die reine Bewegungserfahrung hinausgehendes Lernen beabsichtigen, also Erfahrungen mit sich selbst, seinem Lernpotenzial, aber auch zwischenmenschliche Erfahrungen in einer Bewegungsgruppe.

Die Verwertung der Bewegungs- und Körpererfahrungen für andere Lebensbereiche, z. B. im Beruf, im engeren und weiteren sozialen Lebensfeld, in der Familie und Partnerschaft und in der Freizeitgestaltung sind also ein gewolltes Kursziel.



Eltern- und Familienbildung: Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“

Sport und sportorientierte Erlebnisangebote können die optimale Chance bieten, das Familienleben und das Erziehungsumfeld in den Mittelpunkt der Freizeitaktivitäten zu stellen; ein Lebensfeld für die Familie und Eltern und Kinder mit unendlichen (Lern-) Möglichkeiten.

Ein Kernziel unserer Angebote: Gemeinsame Beschäftigungsmöglichkeiten für die Freizeit entdecken zu helfen und Verständnis untereinander für die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder oder Beziehungspersonen zu wecken.

Sport ist dafür ein beispielhaftes soziales Lern- und Übungsfeld für Eltern und Kinder: Geplant oder spontan bietet Sport Bewegungssituationen und Aufgaben, für deren Bewältigung Zusammenarbeit, Fantasie und abgestimmte Aktivität erforderlich ist – ob im Eltern- und Kind-Turnen oder im Familien-Abenteuer-Kurs.

Familien- und Eltern- und Kind-Sport soll Spaß machen! Sport ist ein höchst motivierendes Medium, weil es „Lernen in der aktiven Erfahrung“ ist.



Eltern- und Kind-Sport schafft Bewegungs-Lernsituationen, in denen keiner überfordert wird, aber alle nach ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten einbezogen sind.

Und wo Lösungen, Erfolgserlebnisse und auch Misserfolge viel Anlass zum Nachgespräch aller Beteiligten bieten.

Eltern, die, vielleicht auch nur im Unterbewusstsein, erkannt haben, dass ihnen im Umgang und im gemeinsamen Erleben mit ihren Kindern etwas fehlt, erfahren im Familiensport

- intensiven Kontakt
- im wahrsten Sinne des Wortes Berührungspunkte
- gemeinsame Erlebnisse mit Nachwirkung
- Rollenverteilung beim Finden von Strategien und Lösungen
- intensives umeinander kümmern
- gegenseitige Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme

Dabei steht auch die Begegnung mit anderen Familien, auch mit Familien aus anderen Kulturkreisen, im Vordergrund; gesunde Rivalität, gemeinsame Anstrengung, gleiche Regeln für Große und Kleine – soziales Lernen in realen Situationen.

Und dass man Gewinnen und Verlieren lernt, ist doch wie im wahren Leben!

Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen

Wie wichtig! Ruhephasen in Unruhezeiten zu finden; Berufs- und Alltagshektik auszugleichen; Stressfaktoren gezielt zu bewältigen; einen für sich stimmigen Weg gegen innere Unruhe und Disharmonien zu finden; die für sich passende Methode des Spannungsausgleichs zu erlernen; mentale und psychische Kraft (wieder-) zu erlangen.



Viele Wege, Methoden und Formen können diesen Wunsch nach angeleiteter Entspannung, Körpererfahrung und seelisch-körperlichem Ausgleich erfüllen.

Wir bieten unterschiedlichste Formen der mentalen, körpererfahrungsorientierten und bewegungsgestützten Stressbewältigung, Entspannung und Rekreation an. Sie sollen aus der Vielfalt der Themenangebote Ihre Form wählen, z.B. mit

- **Klassischen Entspannungs- und Körpererfahrungsformen**
- **Östlichen Bewegungsformen**
- **Bewegungsorientierten Rekreationsformen**

Dieser Angebotsbereich ist im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes konzipiert. Es gilt, die grundsätzlichen Zusammenhänge erfahrbar zu machen, die zwischen der Haltung des Körpers, der geistig/seelischen Verfassung und der Lebensenergie bestehen.

Es werden Methoden erlernt und vertieft, die dazu beitragen, Körperfunktionen zu verbessern, Prophylaxe und Selbsthilfemöglichkeiten zu erfahren, berufliche oder alltagsbedingte Stress- und Belastungssituationen zu bewältigen sowie persönlichkeitsstabilisierende Ausdrucks- und Bewegungsformen kennenzulernen.

Qualifizierungsangebote für Tätigkeiten und Funktionen in Sportorganisationen

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualitative und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Gruppenhelfer/in, Übungs- oder Kursleiter/-in vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer/-in einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im Bildungswerk.

Kompetenz in Sport- und Fitnessrends

Sind Trends wirklich so? Kaum da und schon verraucht!

Wir als größter Sportanbieter der Weiterbildung in NRW haben unser eigenes Trend-Konzept! Denn wir sehen Trendsportarten für Sie als hervorragende Möglichkeit und Chance, (wieder) zum Sport zu kommen, motiviert zu werden, moderne Sport- und Bewegungsangebote seriös zu erfahren.



Jeder „Trend“ kommt bei uns auf den Prüfstand: ...unter gesundheitlichen Aspekten zu verantworten? ...über den heutigen Tag hinaus auch nach dem Kurs sinnvoll als Langzeitprogramm? Haben wir dafür qualifizierte Kursleitungen? Wie können unsere Teilnehmer lernen, Trends selbst kompetent zu bewerten und nicht auf jeden Kurzeittrend „reinzufallen“? Ist Qualität drin, wo Trend draufsteht?

Das sind Fragen, die wir uns im Sinne unserer Teilnehmer stellen, bevor wir an die Trends „rangehen“ und sie als kursgeeignet oder ungeeignet einstufen.

Den Kursangeboten, die Sie in diesem Themensegment finden, können Sie trauen. Die Inhalte sind kurs- und teilnehmergerecht bearbeitet und aufbereitet, die Kursleitungen sind fachlich intern und/oder extern dafür qualifiziert.

Wir legen Wert darauf, dass unsere Teilnehmer über Vorteile von Trendsportarten genauso wie über mögliche Risiken aufgeklärt werden.

Unser Motto bei Trendsportarten: Die Inhalte sind wichtiger als die Verpackung; auf Dauer hat man mehr davon.

Spiele spielend lernen...

„Spiele spielend lernen“ will, neben den sportlichen Aspekten Sport(art)lernen, Fitness, Spielfreude und Wettkampf, auch soziales Handeln im „Spiel“raum vermitteln: Regellernen im Sport – für den Alltag!

In bewährten, praxiserprobten Lernsituationen und mit langjähriger Vermittlungskompetenz erweitern wir Ihre eigenen Erfahrungswerte mit Sportspielen, die Sie vielleicht aus den Medien kennen oder schon immer einmal kennenlernen wollten.

Natürlich ist die Vermittlung technischer Elemente zum Erwerb persönlicher Bewegungsfertigkeiten ein Schwerpunkt der Angebote und bildet die Grundlage Ihrer späteren Spielaktivität und der Entfaltung Ihrer persönlichen Kreativität.



Die aktive Auseinandersetzung im Bewegungs- oder Wettkampfspiel mit anderen, das Beachten und Anwenden von Regeln in Konkurrenzsituationen und die Vermittlung eines „Wir-Gefühls“ bei Teamsportarten helfen den Teilnehmer/-innen, ihre „soziale Kompetenz“ zu erweitern; quasi Persönlichkeitstraining im Sportspiel!

Dazu gehört auch, taktisches Handeln zu lernen, gemeinsam Spielfreude, Erfolg und Niederlage zu erleben und zu „verarbeiten“.

Sie erfahren im Sportspielkurs auch, wie zunehmendes Können Ihre Spielsicherheit, das Selbstvertrauen und die Spielfreude stärkt.

Wir verstehen „Bewegungs- und Sportspiele“ als elementaren, ungeheuer spannenden Erlebnisraum und als beabsichtigten Gegenpol zu „Joystick“, „Spielekonsole“ und starke Aktivitätsalternative zum Fernsehsportkonsum.

Wir wollen mit diesen Angeboten auch zwischenmenschliche Beziehungen fördern und ein kontaktintensives Erfahrungsfeld in einer zweifelsohne sozial zunehmend verarmenden Gesellschaft bereit stellen.

Fit in Beruf und Arbeit: Außersportliche Bildungsangebote



Körperliche und psychische Fitness – dafür sorgen wir mit vielen Kursangeboten – sind aber „nur“ zwei Anforderungen im Berufs- und Arbeitsleben. Fit zu sein meint auch: Leistungsfähig und belastbar zu sein, bereit zu sein für vielfältige, häufig unerwartete Anforderungen und Belastungen. Und diese sind im Beruf meistens hoch, ob in fachlicher oder zeitlicher Hinsicht, in der Konzentrationsfähigkeit oder der Argumentationssicherheit, unter dem Aspekt, verschiedenste Stressfaktoren „wegstecken“ zu können oder auch bei der sozialen Kompetenz im Umgang mit Mitarbeiter/-innen und Kollegen/-innen.

Es sind häufig die überfachlichen Qualifikationen und Persönlichkeitsmerkmale, die im Berufsleben den Unterschied zwischen gut und sehr gut ausmachen! Dazu gehören u.a.: Eigene Entscheidungen sicher treffen und kommunizieren zu können; diskussionssicher zu sein; Ideen vor Gremien mediengestützt präsentieren zu können; personenbedingte Krisen und Konflikte zu steuern; (angst-) frei reden zu können...

Kurz: Wir machen Sie fit in überfachlichen arbeitsrelevanten Bereichen, die Arbeitsqualität und -erfolg mitbestimmen und Ihre Arbeitszufriedenheit und -souveränität steigern können.

Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren

Eine attraktiver und verantwortungsvoller Beruf:

Sport zu unterrichten, Bewegungsangebote anzuleiten, Menschen zum Sport zu bringen, sie als Sportaktive zu betreuen oder Sport als Medium für Lern- oder pädagogische Prozesse zu nutzen, haupt- oder nebenberuflich; in vielen verschiedenen Organisationen und unterschiedlichsten Funktionen, z.B. in Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, Sport-Fachverbänden und Bildungseinrichtungen, in sozial-pädagogischen, betreuenden oder pflegerischen Einrichtungen, im therapeutischen Bereich, im Sport- und Erlebnistourismus, in Freizeitclubs und Fitnessstudios.

Sport zu unterrichten und anzuleiten bedeutet auch: sich fachlich, methodisch, didaktisch und pädagogisch zu qualifizieren und ständig weiterzubilden.



Wir bieten als gesetzlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des organisierten Sports in unseren Außenstellen vielfältige fachliche und überfachliche Qualifizierungsmöglichkeiten, d. h. Fort- und Weiterbildungen.

Die Qualifizierungsmaßnahmen sind grundsätzlich offen für alle Interessenten, können sich aber in den Zugangsmodalitäten (Eingangsvoraussetzungen) bei einzelnen Fachangeboten unterscheiden.

Unsere Außenstellen oder die Zentrale des Bildungswerkes informieren Sie gerne.

Frauen stärken – For women only!

Ohne viel drumherum zu reden: Auch Frauen wollen im Sport (mal) unter sich sein. Und gerade körperorientierte, also Bewegungs- und Sportlernangebote, können im Kreis von Frauen unbefangener und interessengerechter erlebt werden. Da können Männer stören.

Dafür steht unser Frauen-Angebot:

Inhalte, Kursatmosphäre und Vermittlungskonzept sind frauenspezifisch ausgerichtet.

Dazu gehört auch, Körpererfahrungs-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sportaspekte unter frauenspezifischen Fragestellungen aufzugreifen und zu beantworten. Vielleicht erleichtern diese reinen Frauenangebote gerade den interessierten Frauen den Einstieg, die lange oder seit einiger Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren und sich überwinden müssen. Frauen sind fairer.

Ein Hinweis: Viele der rein auf Frauen zugeschnittenen Themenangebote finden Sie themengleich mit entsprechend angepasstem Konzept auch als „gemischte“ Kurse.

Wählen Sie, wo Sie sich wohler fühlen.



Bewegung und Sport bei speziellen Krankheitsbildern

Eine Krankheit zu haben, heißt nicht automatisch, Sport und Bewegung nicht mehr ausüben zu dürfen. Ganz im Gegenteil, sagt auch die Medizin: Unabhängig vom Krankheitsbild kann fachlich angeleitetes Sporttreiben und Bewegungslernen körperliche und seelische Stabilisierung bewirken – Zutrauen in das eigene Können und die eigene Leistungsfähigkeit (wieder) zu gewinnen, Sicherheit im Kreis Gleichbetroffener zu haben, aktiv zu sein in entspannter Atmosphäre, zu merken, dass auch mit einer Krankheit sportliches Lernen und Aktivität möglich sind. Auch soziale Lebensqualität kann durch neue Kontakte erhalten und wiedergewonnen werden. Bewegung und Sport sind, bei richtiger Anleitung, eine echte Lebenshilfe.

Unsere Bewegungsangebote sind in den Übungsformen und Anforderungen zugeschnitten auf die unterschiedlichen Krankheitsbilder und werden von speziell ausgebildeten Kursleitungen geführt. Auch für die Präventionskurse, z.B. zur Osteoporose-Vorbeugung, stehen dafür ausgebildete Kursleitungen bereit.

Auf jeden Fall sollten Sie Ihren behandelnden Arzt über das Bewegungsangebot vor der Anmeldung informieren.